

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *COPING STRES* DENGAN *SCHOOL WELL-BEING* SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA *FULLDAY*



Disusun Oleh :

Rachmatina Putri Arinda Siwi

145120301111028



PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

2018

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *COPING STRES* DENGAN *SCHOOL WELL-BEING* PADA
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA FULLDAY**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Rachmatina Putri Arinda Siwi

NIM. 145120301111028

Telah disetujui dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana

Pada tanggal 11 Oktober 2018

Tim Penguji

Ketua Majelis Sidang Penguji,



Yuliezar Perwira Dara, S.Psi., M.Psi

NIK. 2016078507022001

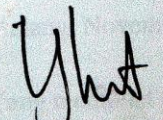
Ketua Penguji,

Anggota Penguji,



Dr. Lusy Asa Akhrani, S., M.Psi.T.

NIK. 2010087805322001



Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi.

NIK. 2012018406232001

26 NOV 2018

Malang,

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dekan



Prof. Dr. Unti Ludigdo, Ak

NIP. 19690814 199402 1 001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rachmatina Putri Arinda Siwi

NIM : 145120301111028

Judul Skripsi : Hubungan *Coping Stres dengan School well-being* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama *Fullday*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri bukan skripsi dari orang lain kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya yang ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini dan sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Brawijaya Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat saya ucapkan terimakasih.

Malang, November 2018

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 6000 Rupiah postage stamp. The stamp features the text 'METERAI TEMPEL', '6000', and 'ENAM RIBU RUPIAH'. A serial number 'A02EEAFF434184322' is also visible on the stamp.

Rachmatina Putri Arinda

NIM 145120301111028

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena hanya atas limpahan dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Coping Stres* dengan *School well-being* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama *Fullday*”. Adapun maksud dari penyusunan skripsi ini adalah sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi dari Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Unti Ludigdo, Ak, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang.
2. Ibu Cleoputri Al Yusainy, S., Psi., M. Psi., Ph.D selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang.
3. Ibu Yuliezar Perwira Dara, S. Psi., M. Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing penulis hingga terselesaikannya laporan ini.
4. Ibu Dr Lusy Asa Akhrani, S. Psi., M. Psi. T & Ibu Yunita Kurniawati, S. Psi., M. Psi. selaku penguji skripsi yang telah memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun, sehingga penulis bisa belajar lebih banyak lagi.
5. Kedua Orang Tua yang saya sayangi dan senantiasa ikut memberikan

support dan doa, kasih sayang, semangat yang tiada henti-hentinya.

6. Pihak sekolah yang sudah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian dan proses mengambil data pada siswa.
7. Teman-teman Psikologi Universitas Brawijaya, yang telah banyak membimbing penulis dengan cara selalu memberikan kritik, saran, semangat, dan dorongan agar cepat lulus.
8. Nadia, Diyata, Ariel, Ghazali teman penelitian payung yang telah banyak membantu penulis dalam memberikan informasi terkait dengan skripsi ini. Terima kasih banyak atas kerjasamanya selama ini.

Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Terlepas dari semua kekurangan, penulis berharap laporan ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Malang, November 2018

Penulis

ABSTRAK

Hubungan *Coping Stres* dengan *School well-being* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Fullday

Rachmatina Putri Arinda Siwi

145120301111028

Rachmasiwip@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan *coping stress* dengan *School well-being* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama *fullday*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *accidental sampling* dan kriteria sampel yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama dengan usia 12-15 tahun. Subjek pada penelitian ini berjumlah 253 siswa. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala pertama *Ways Of Coping* untuk mengukur *coping stress*. Skala kedua yaitu skala *School Well-being Profile* untuk mengukur *School Well-being*. Analisis hipotesis dalam penelitian ini adalah *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping stress* memiliki hubungan dengan *school well-being*.

Keywords: *Coping Stress*; *School well-being*; sekolah *fullday*; siswa SMP

ABSTRACT***The Relationship of Coping Stress to School Well-Being on Fullday Junior High School Student***

Rachmatina Putri Arinda

145120301111028

Rachmasiwip@gmail.com

This research has purpose to see the relationship of coping stress with school well-being in Fullday Junior High School. This research use quantitative, research method with correlational research design. This research use accidental sampling as sampling technique and included 253 student fullday Junior High School. There are two scales that being used in research ways of coping, that is use to measure stress coping and School Well-being Profile, that is use to measure school well-being. This research use pearson product moment to analyze the hypothesis. The results in this research indicate that stress coping has relationship with school well-being in junior high school student.

Keywords: *Coping stress; school well-being; school fullday; Junior High School*

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Penelitian Terdahulu	6
F. Urgensi Penelitian	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 12
A. <i>School Well-being</i>	12
1. Definisi <i>School well-being</i>	12
2. Dimensi <i>School Well-Being</i>	12
B. Definisi <i>Coping Stress</i>	14
1. Dimensi <i>coping stress</i>	14
2. Bentuk-bentuk <i>Coping Stress</i>	15
C. Siswa Sekolah Menengah Pertama	16
D. Full Day	17
E. Hubungan antar Variabel	18
F. Kerangka Berpikir	20
G. Hipotesis	20
 BAB III METODE PENELITIAN	 21
A. Desain Penelitian	21
B. Variabel Penelitian	21
C. Definisi Operasional	22
1. <i>School well-being</i>	22
2. <i>Coping stress</i>	23
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	23
E. Tahap Pelaksanaan Penelitian	26
F. Instrumen Penelitian	26

G. Pengujian Alat Ukur	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Data Demografis Subjek Penelitian	31
B. Analisis Deskripsi Data	31
C. Analisis Uji Asumsi	33
1. Analisis Uji Normalitas	33
2. Analisis Uji Linearitas	34
3. Analisis Uji Hipotesis	34
4. Pembahasan	35
5. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blue Print</i> Skala SWP	27
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Coping Stress</i>	27
Tabel 3.	Face Validity School well-being Profile	28
Tabel 4.	<i>Face validity Ways Of Coping</i>	29
Tabel 5.	Reliabilitas Skala <i>School well-being Profile</i>	29
Tabel 6.	Reliabilitas <i>Ways Of Coping</i>	30
Tabel 7.	Persebaran data.....	31
Tabel 8.	Perbandingan Skor Empirik	31
Tabel 9.	Ketentuan Kategorisasi Variabel.....	32
Tabel 10.	Hasil Kategorisasi Variabel.....	32
Tabel 11.	Uji Normalitas	33
Tabel 12.	Uji Linearitas	34
Tabel 13.	Uji Hipotesis.....	34

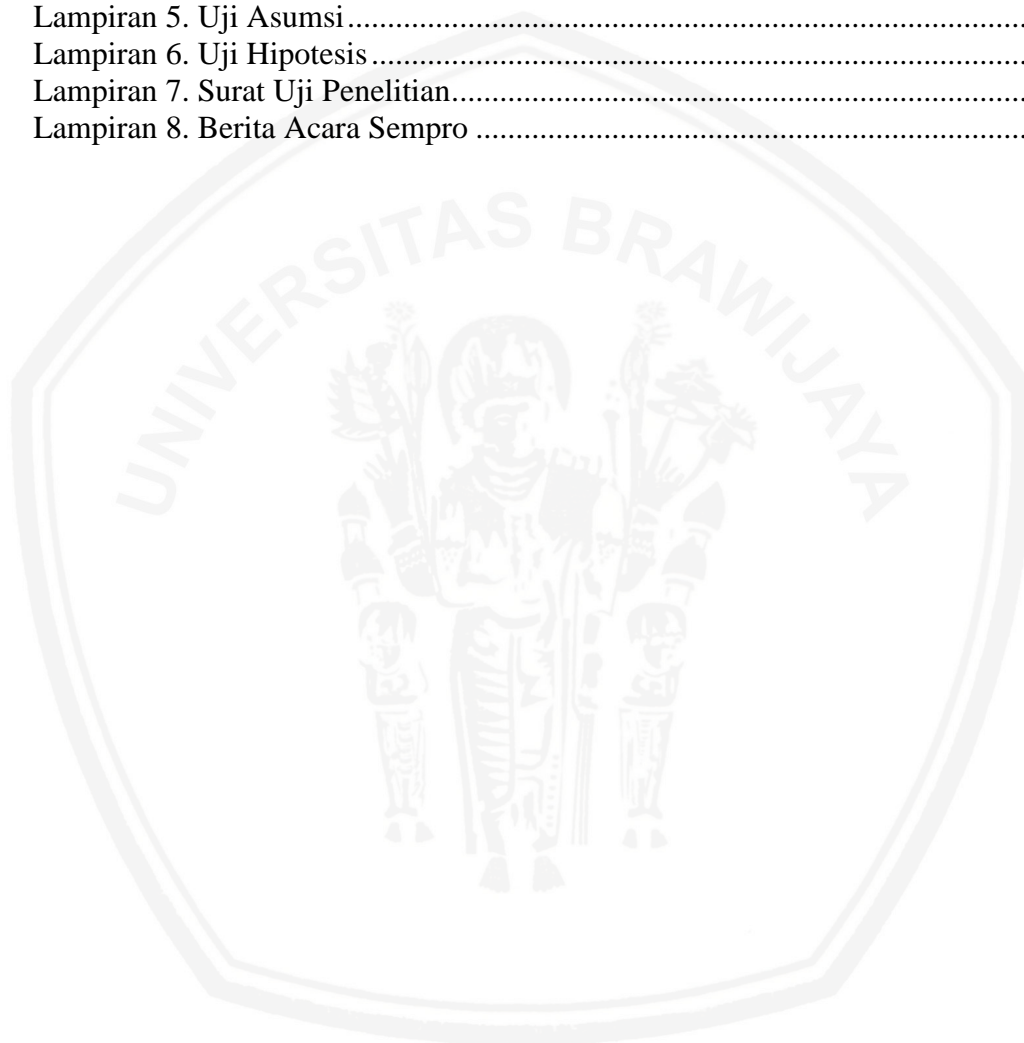
DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berfikir	20
Bagan 2. Desain Penelitian Payung	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>School wellbeing Profile</i>	41
Lampiran 2. Skala <i>Ways Of Coping</i>	50
Lampiran 3. Reliabilitas Coping Stres	54
Lampiran 4. Uji Descriptive	54
Lampiran 5. Uji Asumsi	54
Lampiran 6. Uji Hipotesis	56
Lampiran 7. Surat Uji Penelitian	57
Lampiran 8. Berita Acara Sempro	61



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengelolaan pendidikan saat ini memperoleh suatu produk atau hasil pendidikan yang berkualitas yaitu dengan cara melakukan perbaikan dan pengembangan kurikulum serta mutu pendidikan sekolah secara bertahap dan terus menerus. Mengacu pada peraturan Menteri pendidikan no 23 tahun 2015 yang menjelaskan bahwa salah satu alternatif yang digunakan adalah dengan menerapkan program *full day school*. Sistem pendidikan *full day* ini perlahan anak didik akan terbangun karakternya serta meminimalisir adanya efek stres akademik pada remaja dan ditimbulkannya perilaku menyimpang (Kemendikbud, 2016). Selain itu *full day* sendiri memiliki artian pemberlakuan 8 jam belajar dalam sehari dimulai pukul 07.00 hingga 15.00. Harapan dari program *full day school* ini anak tidak hanya matang dalam segi akademis namun juga dari segi karakter dan waktu para pelajar dapat terisi di sekolah sehingga para orang tua tidak lagi khawatir dengan anaknya. Pada kenyataannya permasalahan penyelenggaraan *full day school* dibuktikan dengan munculnya reaksi-reaksi fisik atau perilaku siswa seperti berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, membuat gaduh dan ramai, berkelahi, kekerasan terhadap anak di sekolah yang masih sering terjadi (Winurini, 2016). Ketua KPAI, Asrorun Niam Sholeh, juga menyebutkan kenaikan jumlah anak sebagai pelaku kekerasan atau *bullying* di sekolah sepanjang

tahun 2015 mencapai 79 kasus anak sebagai pelaku *bullying*, dan 103 kasus dengan anak sebagai pelaku tawuran.

Hal ini menggambarkan bahwa lingkungan sekolah belum menjamin keamanan dan kesejahteraan anak secara penuh. Banyaknya tugas sekolah, tugas rumah dan ekstrakurikuler berdampak pada berkurangnya waktu bermain sehingga berdampak pada siswa untuk mengalami kesepian, stres menghadapi beban dan mata pelajaran yang cukup berat. Ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan juga akan memicu terjadinya stres berlebihan yang akan berdampak pada penyesuaian psikologis serta prestasi akademiknya (Desmita, 2009). Adanya konsep *school well-being* mempunyai harapan bahwa kesejahteraan siswa lebih penting, seperti yang sudah dijelaskan Konu & Rimpela (2002) bahwa keadaan sekolah yang memungkinkan siswa dalam memenuhi kebutuhan sebagai lingkungan belajar mampu memberikan dukungan dalam penyelesaian masalah, rasa aman, nyaman sebab apapun yang ada di lingkungan sekolah akan sangat berpengaruh bagi siswa dalam memperoleh prestasi yang lebih baik, dan didukung penelitian milik Konu & Lintonen (2006) yang menjelaskan bahwa terdapat faktor pembentuk *school well-being* yaitu adanya dimensi-dimensi seperti *loving*, *being*, *having* dan *health*, namun ketiga dimensi tersebut yaitu kondisi sekolah, hubungan sekolah dan pemenuhan diri pada siswa sekolah dasar di Finlandia menunjukkan hasil yang lebih tinggi dari pada sekolah menengah atas dan menengah pertama lainnya.

Perbedaan ini dapat dipengaruhi dengan periode perkembangan siswa sekolah menengah yang masih dalam proses peralihan sehingga kondisi emosinya masih labil, sedangkan tujuan utamanya adanya *school well-being* adalah tidak hanya sekedar pemenuhan kesejahteraan siswa saja, melainkan juga pemenuhan akan prestasi, potensi, serta kemampuan fisik maupun mental siswa (Konu & Rimpela, 2002).

Pendidikan pada masa sekarang dan kepribadian tiap individu sangat menentukan sikap - sikap dan harapan. Pada kenyataannya masa ini anak sering kali mengalami masalah dalam kinerja akademik atau prestasi, sehingga akan berdampak pada penilaian individu terhadap keadaan dan kesejahteraan sekolahnya, untuk itu siswa perlu memiliki kemampuan dalam mengatasi stres (*coping stres*) yang baik. Sama halnya pada berita Pos Kota, 7 April 2011 yang membahas tentang fenomena ujian nasional pada siswa SMP Negeri Tangerang-Banten, dimana siswa masih merasa takut dan tertekan mengikuti ujian ulang, meskipun mereka telah melakukan acara pemantapan mata pelajaran atau bimbingan belajar. Stres pada siswa tersebut bisa dikatakan sebagai sebuah tekanan yang mempengaruhi perilaku, maka dibutuhkan kemampuan individu dalam *coping stress*. Setiap individu menentukan cara menghadapi stres yang berbeda, dalam hal ini setiap orang mengharapkan dampak yang positif akan stres yang dialaminya, oleh karena itu reaksi terhadap stres bervariasi tiap individu dari waktu ke waktu.

Coping stres sendiri diartikan yakni cara manusia menghadapi stres yang dialaminya. Saat menghadapi stres, ada dua cara yang dimiliki oleh

manusia, yaitu dengan *problem-focused coping* atau dengan *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984), kemampuan ini salah satu keterampilan psikologis yang dapat mendukung remaja atau siswa pada keadaan emergensi, atau minimal saat situasi yang tidak terduga terjadi, serta kejadian yang penuh tekanan. Hal ini didukung dengan penelitian milik Adhiambo, dkk (2017) yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara gaya *coping* yang digunakan dengan jenis kelamin pada siswa di Kenya dalam menyesuaikan diri di sekolah seperti kepuasan di sekolah, keterlibatan sekolah serta prestasi yang didapat, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah menengah di Kenya lebih banyak menggunakan bentuk strategi *coping* yang berfokus masalah dalam penyelesaian permasalahan di lingkungan sekolahnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian milik Wideasavitri (2013) jika gaya hidup sehat diterapkan siswa meningkat, maka tingkat stres yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional akan menurun, untuk itu ia akan mampu mengontrol dirinya dalam menghadapi segala tuntutan di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian milik Matos (2013) bahwa siswa yang memiliki kekhawatiran akan kegagalan di sekolahnya akan mampu memilih *coping stres* sehingga akan berdampak pada kesejahteraan subjektif siswa terhadap sekolahnya, untuk itu kondisi sekolah yang kurang menyenangkan, menekan dan membosankan akan berakibat sesuatu yang bereaksi negatif sehingga mempengaruhi siswa untuk memperoleh kesejahteraan dan kebutuhan dirinya. Beberapa siswa mampu mengatasi perubahan tersebut dengan baik.

Hal ini di dukung penelitian milik Agustin (2016) yang mengatakan bahwa kemandirian menuntut suatu kesiapan individu, baik kesiapan fisik maupun emosional untuk mengatur, mengurus dan melakukan aktivitas atas tanggung jawabnya sendiri tanpa banyak menggantungkan diri pada orang lain, yang nantinya akan berpengaruh pada kesejahteraan siswa tersebut di sekolahnya, dengan kemandirian tersebut siswa remaja harus lebih belajar dalam membuat rencana, memilih alternatif, membuat keputusan, menyelesaikan sebuah permasalahan bertindak sesuai dengan keputusannya, bahwa semakin baik siswa memilih coping stres atau strategi coping maka semakin tinggi kemandirian dalam pemenuhan diri siswa disekolahnya. Fenomena diatas menarik perhatian peneliti untuk mengetahui hubungan *coping stres* dengan *school well-being* pada siswa di SMP *full day*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan antara *coping stress* dengan *school well-being* pada siswa Sekolah Menengah Pertama *fullday*.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ingin dijawab, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *school well-being* pada siswa Sekolah Menengah Pertama *fullday*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah, menambah ragam dan khasanah keilmuan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi, serta memperkaya hasil penelitian yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar pertimbangan sekolah untuk mengatasi *coping stress* pada siswanya dan menciptakan iklim belajar yang mengarah pada kondisi sekolah secara *well-being*, sehingga dapat memudahkan para siswa Sekolah Menengah Pertama *fullday* dalam mencapai *school well-being*.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini didukung beberapa jurnal terdahulu yang digunakan sebagai bahan referensi penulis melakukan penelitian ini. Berikut jurnal penelitian terdahulu yang digunakan:

1. **Konu, A. I., &Lintonen, T. P (2006). *School well-being in grdaes 4-12. Healty education research, Vol 21 No 5, hal 633-642.***

Penelitian ini memiliki subjek sebanyak 8285 siswa SD, SMP, SMA di Filandia. Penelitian ini menggunakan tiga skala *school well-being profile.*, ketiga skala tersebut dibagi sesuai jenjang pendidikan. Hasil yang didapatkan bahwa dimensi *loving* dan *being* pada jenjang SMP memiliki hubungan yang lebih besar dibandingkan dengan dimensi

lainnya.

2. **Widiasavitri, N. A. (2013). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stress Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi *Coping Stress*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 138-150.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar menjelang Ujian Nasional berdasarkan strategi coping stres pada kelompok yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) dan kelompok berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier sederhana. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dengan 317 subjek siswa SMA Negeri kelas XII di Denpasar. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala gaya hidup sehat (realibilitas 0,846), skala tingkat stres (realibilitas 0,913), dan skala strategi coping stres (realibilitas 0,868). Metode pengumpulan data metode penyebaran angket isian (*questionnaire*) yang berisikan skala sikap, yaitu skala aitem pertanyaan mengenai gaya hidup sehat, strategi *coping*, dan skala tingkat stres dengan menggunakan model skala Likert. Di dalam penelitian terdapat variabel bebas yaitu gaya hidup sehat dan variabel tergantung yaitu tingkat stres berdasarkan. Nilai korelasi R pada kelompok *problem focused coping* adalah sebesar 0,876 dan pada kelompok *emotion focused coping* adalah sebesar 0,844. Maka ada hubungan antara gaya

hidup sehat dan tingkat stres pada kelompok strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang tergolong ke dalam hubungan yang sangat kuat, sebab siswa yang sudah menanamkan nilai-nilai positif gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, maka ia akan mampu manajemen diri dengan strategi *coping* yang tepat untuk keluar dari situasi stress dan menekan.

3. Matos da MG, T Gaspar, J Cruz (2013). *New highlights about worries, coping, and well-being during childhood and adolescents. Psychology Research. Vol , No 5, 252-260.*

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kekhawatiran pada anak-anak dan remaja terhadap kegagalan dan depresi di sekolah, selain itu untuk mengetahui strategi apa yang mereka gunakan untuk menghibur diri atau untuk mengatur keadaan emosi mereka (strategi *coping stress*). Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala kekhawatiran dan skala strategi *coping* yang terdiri dari dukungan teman sebaya, keluarga, mengalihkan permasalahan, dan strategi pemecahan masalah dengan menghibur diri & atau hiburan lainnya. Sampel yang digunakan yaitu studi I sebanyak 1207 siswa dengan usia rentang 12-14 tahun, studi ke II menggunakan 527 siswa dengan rentang usia yang sama juga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan usia dalam menganalisis kekhawatiran yang mengganggu kehidupan sehari-hari remaja SMP di Portugis, dibuktikan pada studi I dan studi II dimana tiap studi menunjukkan presentase yang berbeda dalam menangani atau

menanggulangi masalah dalam kegagalan di sekolah atau permasalahan yang ada di sekolah dimana pada studi I menunjukkan 57,3% strategi *coping* yang lebih banyak digunakan yaitu mencari kesenangan, hiburan dan mengalihkan permasalahan yang ada terlebih dahulu, dan studi II menunjukkan presentase sebesar 50,7 % anak-anak dan remaja pada usia itu menggunakan startegi dengan mencari dukungan sosial, dukungan dari keluarga dan teman sebayanya.

4. Adhiambo, Odwar, Mildred. (2017). *The relationship between coping style and school adjusment amongst secondary school student in Kisumu East Subcountry, Kenya. European Scientific Journal.*, Vol 13, No 1.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan jenis kelamin dalam penggunaan gaya coping dalam penyesuaian di sekolah. Penelitian ini memiliki subjek sebanyak 4500 siswa di Kenya. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Reliabilitas dihitung dengan menggunakan *alpha Cronbach* dan hasilnya adalah *Problem focused coping* 0,70 dan *Emotion focused coping* 0,60. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mengatakan Adanya korelasi positif antara gaya *coping* yang digunakan dengan jenis kelamin pada siswa di Kenya dalam menyesuaikan diri di sekolah seperti kepuasan di sekolah, keterlibatan sekolah serta prestasi yang didapat, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah menengah di Kenya lebih banyak menggunakan bentuk strategi *coping* yang berfokus masalah dalam penyelesaian permasalahan di lingkungan sekolahnya. Tidak ada perbedaan jenis kelamin dalam gaya

coping yang digunakan. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara gaya coping yang berfokus pada masalah sebesar (*problem focused coping*) 0,151, sedangkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *emotion focused coping* sebesar -0,234. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru, konselor, dan orang tua yang akan dapat membantu siswa menggunakan gaya coping yang tepat dalam penyelesaian suatu masalah.

5. Agustin, dinda (2016). Hubungan antara Kemandirian dengan Strategi Coping Pada Siswa SMK 05 Samarinda. *Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*.Vol 4 No 4.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya atau tidaknya kemandirian dengan strategi coping. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dan analisis data *pearson product moment*. Teknik pengambilan data menggunakan skala strategi coping. Penelitian ini analisis uji korelasional menunjukkan 0,523 yang menjelaskan bahwa penggunaan coping stres dengan perilaku kemandirian sangatlah tinggi dan memiliki hubungan yang positif sehingga bisa dijabarkan bahwa semakin tinggi kemandirian dalam pemenuhan diri di sekolahnya semakin baik siswa dalam mengelola stres dan sebaliknya dengan kemandirian siswa kesiapan individu, kesiapan fisik maupun emosional untuk mengatur, mengurus dan melakukan aktivitas atas tanggung jawabnya tanpa banyak menggantungkan orang lain yang nantinya akan berpengaruh juga pada kesejahteraan siswa di sekolahnya.

6. Konu, A., & Anna, M. K. (2011). The *school well-being profile*- a valid instrument for evaluation. *School of Health Sciences*, 1842-1850.

Penelitian ini bertujuan untuk memvalidasi struktur pengembang kuesioner *school well-being profile* (SWP) bagi siswa sekolah dasar, menengah dan atas. Penelitian ini menggunakan *confirmatory factor analysis* untuk memvalidasi kuesioner SWP. Penelitian ini menggunakan 5003 subjek siswa sekolah dasar, 4674 subjek siswa sekolah menengah pertama, 1616 subjek siswa sekolah menengah atas. Hasil dari penelitian ini adalah SWP memiliki nilai GFI antara 0.940 hingga 0.970 pada setiap jenjang kuesioner dan konsistensi internal dengan nilai *cronbach's alpha* yang bervariasi antara 0.790 hingga 0.940.

F. Urgensi Penelitian

Urgensi pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang penting antara *coping stres* dengan *school well-being* dimana jika siswa tidak mampu memilih strategi stres dengan baik maka kepuasan dan kesejahteraan terhadap sekolahnya menjadikan siswa bereaksi negatif dan tidak optimal dalam proses pembelajaran, begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, penelitian ini layak untuk diteliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *School Well-being*

1. Definisi *School well-being*

School well-being dirumuskan oleh Konu dan Rimpela (2002) berdasarkan konsep *well-being* yang dikemukakan oleh Allardt menyatakan bahwa *school well-being* merupakan keadaan yang memungkinkan individu untuk mencukupi kebutuhan-kebutuhan material maupun non material. Sedangkan *school well-being* keadaan sekolah yang dapat memuaskan kebutuhan dasar muridnya baik kebutuhan material dan non material yang meliputi dimensi *having*, *loving*, *being* dan *health*.

2. Dimensi *School Well-Being*

Terdapat empat dimensi *school well-being* menurut Konu dan Rimpela (2002), yaitu *having*, *loving*, *being*, dan *health*.

a. *Having* (Kondisi Sekolah)

1. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik yang dimaksud disini memiliki kualitas udara yang baik, pencahayaan, terhindar dari kebisingan, dan kenyamanan yang dapat meningkatkan performa siswa.

2. Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar yang dimaksud seperti pemberian tugas pada siswa harus dilakukan secara seimbang antara tugas sekolah dan

tugas di rumah. Selain itu, hukuman diberikan pada siswa yang melanggar tata tertib sekolah atau tidak mengerjakan tugas-tugasnya.

3. Layanan

Layanan sekolah ditujukan untuk menunjang kegiatan siswa selama berada di sekolah. Layanan sekolah meliputi kantin, layanan kesehatan, dan bimbingan konseling, perpustakaan.

b. *Loving* (Hubungan Sosial)

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan dasar untuk menjalin hubungan dengan orang lain serta dinamika kelompok antara hubungan guru dengan siswa, siswa dengan teman sebaya, intimidasi, pengambilan keputusan di sekolah dan atmosfir keseluruhan sekolah, kerjasama antara sekolah dengan rumah. *Loving* ini merujuk pada iklim sekolah dan iklim belajar yang akan berpengaruh pada kesejahteraan siswa di sekolah.

c. *Being* (Pemenuhan diri)

Dalam konteks sekolah, *being* pemenuhan diri yang terjadi apabila terdapat kesempatan bagi siswa untuk belajar sesuai dengan sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya. Siswa juga seharusnya dianggap sebagai anggota kelompok yang memiliki kepentingan yang berkaitan dengan sekolahnya. Selain itu, pembelajaran, bimbingan yang diterima setiap siswa di sekolah akan menghasilkan pengalaman belajar yang berbeda-beda. Namun pengalaman belajar yang positif pasti dapat

meningkatkan pemenuhan diri seorang siswa.

d. *Health* (status kesehatan)

Menurut Konu Allardt (dalam Konu & Rimpela, 2002) Kesehatan adalah sumber dan bagian penting dalam kesejahteraan Status kesehatan siswa ini dilihat dari tidak adanya penyakit kronis, penyakit ringan (seperti flu) demam dan lain sebagainya. Konu dan Rimpela (2002) menjelaskan bahwa faktor kesehatan yang kurang baik dapat menghambat kesejahteraan siswanya.

B. Definisi *Coping Stress*

Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping stress* adalah perubahan kognitif atau perilaku yang berlangsung secara terus-menerus dalam menanggulangi stress, yang merupakan proses pengaturan diri (baik secara eksternal maupun internal) terhadap sesuatu yang dinilai sebagai beban ataupun melampaui sumber daya yang dimiliki individu.

1. Dimensi *coping stress*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa proses *coping* terhadap stress memiliki dua bentuk yang dilihat dari bagaimana gaya dalam menghadapi stress dan menjaga respon emosi terhadap suatu masalah yang dibagi ke dalam dua bentuk utama yaitu:

1. *Emotion Focused Coping*

Emotion Focused Coping merupakan salah satu bentuk *coping* yang bertujuan untuk mengontrol respon dari segi emosi terhadap

situasi yang menjadi pemicu stress. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa seseorang cenderung menggunakan gaya ini ketika menganggap sebuah *stressor* adalah penyebab suatu masalah tidak dapat diubah diatasi.

2. *Problem Focused Coping*

Coping dengan gaya ini bertujuan untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dari stress atau memperbesar usaha untuk menghadapi stress. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa individu yang memilih gaya ini cenderung memiliki persepsi bahwa stressor dapat diubah.

2. Bentuk-bentuk *Coping Stress*

a. Bentuk *Problem Focused Coping*

1. Konfrontasi (*Confrontative*)

Individu menggunakan usaha dalam menyelesaikan masalah secara langsung ke sumber masalah.

2. Mencari dukungan sosial (*Seeking Social Support*)

Individu berusaha mendapatkan bantuan dari orang lain.

3. Merencanakan pemecahan masalah (*Planful Problem Solving*)

Individu menggunakan usaha dengan cara menyusun rencana terlebih dahulu agar dapat terselesaikan.

b. Bentuk *Emotion Focused Coping*

1. Kontrol diri (*Self Control*)

Individu berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perasaan dan

tindakan yang terkait dengan masalah yang dihadapi.

2. Membuat Jarak (*Distancing*)

Usaha individu untuk sementara waktu tidak terlibat dalam permasalahan atau menghindari dari lingkungan sekitar

3. Penilaian kembali secara positif (*Positive reappraisal*)

Dapat menerima masalah yang terjadi dan berfikir secara positif serta meninjau kembali permasalahan secara positif.

4. Tanggung jawab (*Accepting responsibility*)

Menerima tugas dalam kondisi apapun saat menghadapi suatu masalah dan dapat menanggung konsekuensi yang ada.

5. Lari atau penghindaran

Usaha mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain.

C. Siswa Sekolah Menengah Pertama

Sekolah Menengah Pertama sebagai sekolah umum selepas sekolah dasar dan sebelum sekolah menengah umum. Siswa Sekolah Menengah Pertama pada umumnya berusia 12-15 tahun, pada masa ini remaja memasuki fase penting dalam kehidupannya, dimana transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2007).

Pada masa ini remaja memperlihatkan identitas diri yang sangat ekstrim dan berlebihan, sehingga sering kali dipandang oleh lingkungannya sebagai perilaku penyimpangan atau kenakalan. Siswa SMP merupakan remaja awal

yang berada pada fase negatif. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut yaitu, negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental, dan negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam lingkungan maupun dalam bentuk agresif terhadap lingkungan (Yusuf, 2006). Maka dari itu, pada masa ini anak membutuhkan dukungan untuk meminimalisir adanya efek stress dengan memilih *coping stress* dan mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik.

D. Full Day

Fullday School adalah program dalam membentuk karakter pada anak yang memberlakukan 8 jam belajar dalam sehari selama 5 hari dimulai pukul 07.00 hingga 15.00. Tujuan diadakannya *Fullday School* yaitu memperkuat karakter siswa melalui 3 kegiatan pokok yaitu kegiatan Intrakulikuler, Kokurikuler, Ekstrakulikuler (Permendikbud, 2016). Ketiga kegiatan tersebut tidak bisa dipisahkan dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Intrakulikuler sendiri adalah kegiatan utama tiap sekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program pembelajaran, sedangkan Kokurikuler adalah kegiatan belajar sebagai penguat kegiatan intrakulikuler seperti kunjungan museum atau kunjungan tempat edukasi lainnya. Kegiatan Ekstrakulikuler adalah kegiatan tambahan yang lebih mengarah ke pengembangan potensi, bakat dan minat, kemampuan kepribadian, kerjasama. Selain kegiatan untuk memperkuat karakter siswa sekolah berhak memberikan penambahan waktu istirahat yang tidak termasuk perhitungan jam 3 kegiatan tersebut.

E. Hubungan antar Variabel

Sistem *fullday school* merupakan sistem dimana siswa mempunyai waktu yang lebih lama berada di sekolah. Untuk menjaga siswa merasa bosan, stress, dan tekanan lainnya, maka sekolah mempunyai harapan agar kesejahteraan sekolah siswa lebih penting untuk memenuhi kebutuhannya sebagai lingkungan belajar yang mampu memberikan dukungan, rasa aman, dan nyaman (Khatimah, Husnul 2017). Kenyataannya permasalahan penyelenggaraan *full day school* dibuktikan dengan munculnya reaksi-reaksi fisik atau perilaku siswa seperti berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, membuat gaduh dan ramai, berkelahi, kekerasan terhadap anak di sekolah yang masih sering terjadi (Winurini, 2016).

Hal ini menggambarkan bahwa lingkungan sekolah belum menjamin keamanan dan kesejahteraan anak secara penuh. Ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan juga akan memicu terjadinya stres berlebihan yang akan berdampak pada penyesuaian psikologis serta prestasi akademiknya (Desmita, 2009). Adanya konsep *school well-being* mempunyai harapan bahwa kesejahteraan siswa lebih penting, seperti yang sudah dijelaskan Konu & Rimpela (2002) bahwa keadaan sekolah yang memungkinkan siswa dalam memenuhi kebutuhan sebagai lingkungan belajar mampu memberikan dukungan dalam penyelesaian masalah, rasa aman, nyaman sebab apapun yang ada di lingkungan sekolah akan sangat berpengaruh bagi siswa dalam memperoleh prestasi yang lebih baik,

pendidikan pada masa sekarang dan kepribadian tiap individu sangat menentukan sikap - sikap dan harapan. Pada kenyataannya masa ini anak sering kali mengalami masalah dalam kinerja akademik atau prestasi. Stres pada siswa tersebut bisa dikatakan sebagai sebuah tekanan yang mempengaruhi perilaku, maka dibutuhkan kemampuan individu dalam *coping stress*. Setiap individu menentukan cara menghadapi stres yang berbeda, dalam hal ini setiap orang mengharapkan dampak yang positif akan stres yang dialaminya, oleh karena itu reaksi terhadap stres bervariasi tiap individu dari waktu ke waktu.

Hal ini dukung penelitian Wideasavitri (2013) Siswa yang sudah menanamkan nilai-nilai positif gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, maka akan mampu manajemen diri dengan strategi *coping* yang tepat untuk keluar dari situasi stres yang menekan. Sehingga dengan adanya situasi yang sehat (*health*) maka siswa mampu mengontrol dirinya dalam menghadapi tuntutan di sekolah maupun di luar sekolah dengan memilih *coping stress* yang tepat. Selain itu penelitian ini di dukung oleh penelitian milik Adhiambo dkk (2017) yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara gaya *coping* yang digunakan dengan jenis kelamin pada siswa di Kenya dalam menyesuaikan diri di sekolah seperti kepuasan di sekolah, keterlibatan sekolah serta prestasi yang didapat, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah menengah di Kenya lebih banyak menggunakan bentuk strategi *coping* yang berfokus masalah dalam penyelesaian permasalahan di lingkungan sekolahnya.

F. Kerangka Berpikir

Penelitian ini memiliki kerangka berpikir yaitu :



Bagan 1. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir diatas menggambarkan bagaimana alur hubungan *coping stress* dengan *school well-being* pada siswa Sekolah Menengah Pertama *Fullday*.

G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H0: Tidak terdapat hubungan *coping stres* dengan *school well-being* pada siswa SMP *fullday* di Kota Malang.

Ha: Terdapat hubungan *coping stres* dengan *school well-being* pada siswa SMP *fullday* di Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *coping stres* dengan *school well-being* pada siswa SMP *fullday* di Kota Malang.

B. Variabel Penelitian

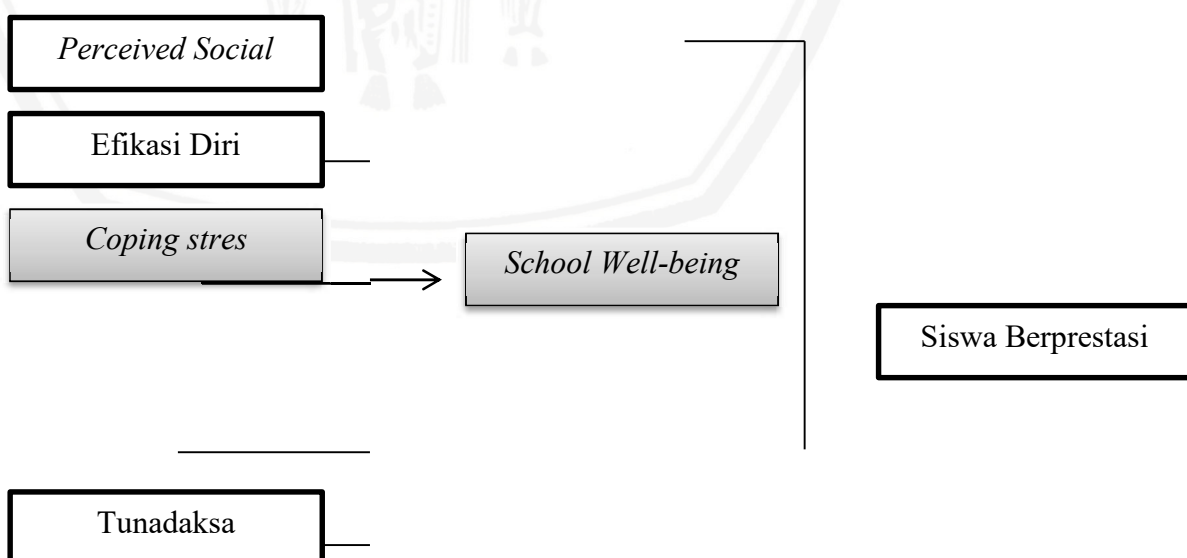
1. Variabel Bebas (X)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *coping stres*.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *school well-being*.

3. Grand Design Penelitian Payung



Bagan 2. Desain Penelitian Payung

Fokus pada penelitian ini merupakan penelitian payung dengan tema *school well-being*. Secara spesifik peneliti melakukan penelitian terhadap *coping stres* yang dihubungkan dengan *school well-being*.

C. Definisi Operasional

1. *School well-being*

School well-being merupakan penilaian siswa terhadap keadaan sekolahnya yang dimana sekolah dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan material non material berupa *having, being, loving dan health*. Dalam penelitian ini akan diungkap melalui beberapa alat ukur berupa skala *School well-being Profile lower secondary*.

2. *Coping stress*

Coping stres sebagai cara seseorang dalam menanggulangi stres yang merupakan proses pengaturan diri (baik secara eksternal dan internal) terhadap sesuatu yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang yang terdiri dari *Problem Focused Coping* yang memiliki tiga dimensi yaitu konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah dan *Emotion Focused Coping* yang terdiri dari lima dimensi yaitu kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, tanggung jawab yang ada dilingkungan sekolah yang dimana dapat membantu menangani permasalahan efek stres untuk mencapai kesejahteraan disekolah. *Coping Stress* dalam penelitian ini diungkap melalui beberapa alat ukur berupa skala *Ways Of Coping*

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Sugiyono (2010) mengatakan bahwa populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama *full day* yang berada di Kota Malang yang jumlahnya tidak diketahui pasti karena tersebar luas.

Sugiyono (2010) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi. Peneliti mengumpulkan siswa yang terdiri dari siswa-siswi di SMP Brawijaya Smart School dan SMP Muhammadiyah 2 Inovatif yang bersistem *full day* di Kota Malang yang memiliki rentang usia 12-15 tahun berjumlah 253 siswa. Jumlah sampel yang diambil menggunakan perhitungan aplikasi G*power versi 3.1.9.2.dengan *effect size* 0.3, *error prob* 0,05 dan *power* sebesar 0.95. Penelitian ini tehnik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling* yang peneliti memilih sampel dari orang yang ditemui dan memenuhi kriteria siswa SMP yang bersekolah di SMP *full day*.

E. Tahap Pelaksanaan Penelitian

a. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Menyiapkan dan mengadaptasi Instrumen penelitian berupa skala dan kuesioner penelitian. Proses adaptasi dilakukan berdasarkan teori milik (Beaton, Bombardier, Guillmin, & Ferraz, 2002) sebagai berikut:

1. *Initial Translation*

Menerjemahkan skala dan kuesioner dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Skala *Ways Of Coping* dan *School well-being Profile* diterjemahkan dengan 2 penerjemah yang berbeda yaitu dengan dua orang yang *expert* dalam bidangnya.

2. *Synthesis*

Melakukan perbandingan antara hasil terjemah dari kedua penerjemah dengan membandingkan skala dan kuesioner yang asli, kemudian menyimpulkan pernyataan yang paling sesuai untuk menggambarkan maksud pernyataan dari skala dan kuesioner yang asli.

3. *Back Translation*

Menerjemahkan kembali kalimat-kalimat pada skala yang sudah dibandingkan dengan tujuan untuk memastikan bahwa makna dari skala dan kuesioner tersebut yang sudah diterjemah sesuai dengan skala dan kuesioner yang asli.

4. *Expert Commite*

Skala dan kuesioner yang sudah diterjemahkan kembali dan sudah sesuai akan diperiksa kembali oleh tim *expert* untuk memeriksa kelayakannya. Pada penelitian yang berperan sebagai *expert* adalah 3 dosen dari tim penelitian payung *school well-being* yang berkompetensi pada psikologi pendidikan.

5. Pengujian alat ukur

Pengujian alat ukur dilakukan sebelum alat ukur digunakan untuk melihat validitas isi dan validitas muka dari alat ukur yang sudah diadaptasi. Pengujian alat ukur diberikan kepada siswa SMP Taman Siswa kelas 7 dan 8 pada bulan April 2018.

6. Menyampaikan Hasil Adaptasi Kepada Pengembang Skala

Melaporkan hasil adaptasi skala yang sudah dilakukan kepada pengembang skala agar dapat dirangkum dalam proses pengembangan skala tersebut. Penelitian ini melaporkan hasil data penelitian yang didapatkan kepada penyusun skala dan kuesioner untuk pengembangan alat ukur.

b. Mengurus perizinan dan pelaksanaan penelitian

Pada tahap ini peneliti melakukan perizinan secara lisan ke instansi terkait dengan memberikan surat izin penelitian dari Prodi S1 Psikologi Universitas Brawijaya dan Dinas Pendidikan ke masing-masing sekolah yang menerapkan sistem *full day* berada di Kota Malang dan untuk mengambil data yang pertama yaitu SMP Brawijaya Smart School, yang kedua SMP Muhammadiyah 2 Inovatif.

c. Tahap Pengolahan dan Analisis Data

1. Pemeriksaan Kelengkapan Data

Pada tahap ini, peneliti memeriksa terlebih dahulu data-data yang telah diperoleh. Peneliti juga mengecek apakah terdapat data yang tidak lengkap sehingga data tersebut tidak dapat digunakan.

2. Melakukan Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis menggunakan program SPSS 22 *for windows*.

3. Melakukan interpretasi pada data statistik

Tahap ini adalah tahapan terakhir. Pada tahap ini peneliti melakukan penyusunan laporan penelitian untuk mempermudah pembaca dalam mengetahui hasil penelitian. Peneliti juga menjabarkan hasil penelitian sesuai dengan permasalahan dan tujuan dari penelitian, melakukan interpretasi berdasarkan teori dan kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya, dan merumuskan kesimpulan dari hasil penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua buah skala yaitu skala untuk mengukur *coping stress* dan skala untuk mengukur *school well-being*. Pada pengukuran skala *school well-being* peneliti menggunakan beberapa dimensi dari Konu & Rimpela (2002).

a. *School well-being Profile* (SWP)

Skala *school well-being* dari Konu & Anna (2011) yang mempunyai 4 dimensi dengan 81 aitem dan skala ini merupakan skala Likert yang memiliki 5 respon jawaban dengan *blue print* sebagai berikut.

Tabel 1.
Blue Print Skala SWP

No	Dimensi	Aitem	Jumlah Aitem	Presentase
1	<i>Having</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26.	26	32.1%
2	<i>Loving</i>	27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37, 38,39,40,41,42,43,44,45.	19	23.40%
3	<i>Being</i>	46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56, 57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67 68,69.	24	29,63%
4	<i>Health</i>	70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80 81.	12	14.81%
Total			81	100%

b. Coping Stress

Penelitian ini menggunakan skala *Ways of Coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang memiliki 8 sub skala dengan 50 aitem. Skala *Ways of Coping* ini merupakan skala *likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban mengandung nilai-nilai yang mendukung dan tidak mendukung terhadap sesuatu pernyataan tertentu.

Tabel 2.
Blue Print Skala Coping Stress

Type	Type	Aitem	Jumlah Aitem	Persentase
1	<i>Problem Focused Coping</i>	1,2,3,4,5,6	6	12 %
		20,21,22,23,24,25	6	12 %
		38,39,40,41,42,43	6	12 %
		Total	25	
2.	<i>Emotion Focused Coping</i>	13,14,15,16,17,18,19	7	14 %
		7,8,9,10,11,12	6	12 %
		44,45,46,47,48,49,50	7	14 %
		26,27,28,29	4	8 %
		30,31,32,33,34,35,36,37	8	16 %
		Total	25	100 %

G. Pengujian Alat Ukur

Penelitian ini terdapat dua pengujian pada skala *School well-being Profile* dan skala *Ways Of Coping*.

a. Uji Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu alat tes dalam mencapai tujuan pengetesan atau pengukuran (Azwar, 2013). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas tampak (*content validity*) dan validitas isi (*face validity*).

Tabel 3.
Face Validity School well-being Profile

Pernyataan	Respon Jawaban			Total Data (Org)
	Jelas	Cukup Jelas	Tidak Jelas	
Tampilan keseluruhan Skala	43	18	-	61
Ukuran huruf yang digunakan	50	11	-	61
Jenis huruf yang digunakan	39	22	-	61
Kalimat yang disampaikan	57	4	-	61

Tabel 3 dan 4 menunjukkan bahwa kriteria yang sudah disebutkan menyatakan bahwa tampilan keseluruhan skala *School well-being Profile* dan skala *Ways of Coping* ukuran huruf yang digunakan, jenis huruf yang digunakan dan kalimat yang disampaikan sudah jelas sehingga siswa dapat mengerjakan skala dengan mudah

Tabel 4.
Face validity Ways Of Coping

Pernyataan	Respon Jawaban			Total Data (Org)
	Jelas	Cukup Jelas	Tidak Jelas	
Tampilan Keseluruhan Skala	54	6	-	60
Ukuran huruf yang digunakan	49	11	-	60
Jenis huruf yang digunakan	55	5	-	60
Kalimat yang disampaikan	50	10	-	60

b. Content Validity

Content validity dilakukan kedua instrument penelitian, yaitu SWP dengan *Coping stres* dengan cara *expert judgment*. Proses *expert judgment* dilakukan bersama dosen payung yang memiliki konsentrasi dibidang psikologi pendidikan, serta melakukan diskusi bersama teman.

c. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengukuran yang baik apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek diperoleh hasil yang sama (Azwar, 2013). Reliabilitas pada penelitian ini menggunakan analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* pada program SPSS 22.0 for windows.

Tabel 5.
Reliabilitas Skala *School well-being Profile*

No	Skala	Alpha Cronbach	Keterangan
1	<i>School well-being</i>	0,974	Reliabel

Tabel 6.
Reliabilitas *Ways Of Coping*

No	Bentuk	Alpha Cronbach	Keterangan
1	<i>Problem Focused Coping</i>	0,678	Reliabel
2	<i>Emotion Focused Coping</i>	0,641	Reliabel

Hasil analisis pada skala SWP menunjukkan reliabilitas sebesar 0.974, sedangkan pada skala *Ways Of Coping* didapatkan reliabilitas tiap bentuk sebesar bentuk *problem focused coping* 0,678 untuk bentuk *emotion focused coping* 0,641.

d. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis *Spearman's Rho*, hal tersebut dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *independent variable* terhadap *dependent variabel*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Demografis Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah swasta *fullday* di Kota Malang yaitu SMP Brawijaya Smart School dan SMP Muhammadiyah 2 Inovatif. Total subjek pada penelitian ini sebanyak 253 orang, penelitian ini dilakukan dengan subyek kelas 7 dan kelas 8. Peneliti menggolongkan subjek berdasarkan jenis kelamin dan sekolah.

Tabel 7.
Persebaran data

Sekolah	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	Perempuan
SMP Brawijaya Smart School	104	72
SMP Muhammadiyah 2	35	42
Total	253	

B. Analisis Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan analisis perbandingan nilai hipotetik dan nilai empirik. Berikut perbandingan nilai hipotetik dan nilai empiriknya :

Tabel 8.
Perbandingan Skor Empirik

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Coping Stress	Nilai minimum	50	37
	Nilai maksimum	200	78
	Mean	100	60,4
	SD	25	5,9
	Nilai minimum	50	57
	Nilai Maksimum	200	127
	Mean	100	102,5
	SD	25	8,1
School well-	Nilai minimum	0	124

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
<i>being</i>	Nilai maksimum	324	308
	Mean	162	208,85
	SD	54	34,66

Setelah dilakukan perbandingan data kemudian dikategorisasikan berdasarkan norma kategori distribusi normal milik Azwar (2012). Berikut kategorisasi datanya :

Tabel 9.
Ketentuan Kategorisasi Variabel

Rentang Skor	Kategori
$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Keterangan

σ : SD hipotetik

μ : Mean Hipotetik

X : Skor Subjek

Tabel 10.
Hasil Kategorisasi Variabel

Variabel		Rentang Skor	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Coping stress	PFC	$X < 75$	Rendah	252	99,6%
		$75 \leq X < 125$	Sedang	1	0,4%
		$125 \leq X$	Tinggi	0	0%
		Total		253	
	EFC	$X < 75$	Rendah	1	0,1%
		$75 \leq X < 125$	Sedang	251	99,2%
		$125 \leq X$	Tinggi	1	0,4%
		Total		253	
School well-being		$X < 108$	Rendah	0	0%
		$108 \leq X < 216$	Sedang	142	56,13%
		$216 \leq X$	Tinggi	111	43,88%
		Total		253	100%

Berdasarkan tabel 10. dapat diketahui bahwa pada variabel *school well-being*, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang yang berjumlah 142 dengan presentase 56,13%. Selanjutnya, pada variabel *coping stres* pada siswa pada bentuk *problem focused coping* berada pada kategori rendah yang berjumlah 252 siswa dengan persentase sebesar 99,6% dan pada bentuk coping stres *emotion focused coping* berada pada kategori sedang yang berjumlah 251 siswa dengan persentase sebesar 99,2%.

C. Analisis Uji Asumsi

1. Analisis Uji Normalitas

Tabel 11.
Uji Normalitas

Variabel	Nilai Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	Nilai Statistik	Signifikansi	
PFC	0,090	0,000	Tidak Normal
EFC	0,055	0,060	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, dapat diketahui bahwa sebaran skor variabel pada penelitian ini menggunakan nilai *Kolmogorov-Smirnov*. Variabel *coping stres* dari bentuk *emotion focused coping* diperoleh nilai *Komogoroc-Smirnov* sebesar 0,055 dengan nilai signifikansi ($0,060 < 0,05$) yang artinya berdistribusi normal, sedangkan pada variabel *coping stres* dari bentuk *problem focused coping* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,090 dengan signifikansi ($0,000 > 0,05$) yang artinya tidak normal sehingga untuk uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho*.

2. Analisis Uji Linearitas

Tabel 12.
Uji Linearitas

Variabel	Linearitas	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i>	0,692	Linear
<i>Emotion Focused Coping</i>	0,866	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan menggunakan *Deviation from Linearity* diperoleh dari bentuk *problem focused coping* nilai F sebesar 0,851 dan nilai signifikansi ($0,692 > 0,05$) dan dari bentuk *emotion focused coping* diperoleh nilai F sebesar 0,731 dan nilai signifikansi ($0,866 > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel X (*coping stress*) dengan variabel Y (*school well-being*).

3. Analisis Uji Hipotesis

Tabel 13.
Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig.(2-tailed)	N
PFC * SWB	0,140	0,026	253
EFC * SWB	0,128	0,041	253

Berdasarkan hasil uji korelasi, bahwa hipotesis H_a diterima yaitu terdapat hubungan *coping stres* dengan *school well-being* pada siswa sekolah menengah pertama *fullday*. Uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho* yang menghasilkan variabel *coping stres* dari bentuk *problem focused coping* dengan *school well-being* memiliki korelasi

positif dengan nilai signifikansi 0,026 dan memiliki korelasi sebesar 0,140. Hal ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis *Spearman's Rho* terdapat hubungan yang positif antara variabel *coping stress* dengan *school well-being*. Uji hipotesis *coping stress* dari bentuk *problem focused coping* terhadap *school well-being* diperoleh hasil 0,140, diantara bentuk *coping stress* tersebut pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa subyek lebih banyak atau lebih dominan menggunakan bentuk *problem focused coping* untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang langsung ke sumber masalah. Hal tersebut didukung oleh penelitian milik Wideasavitri (2013) yang mengatakan bahwa penggunaan strategi ini lebih dominan pada tipe *problem focused coping* dan disimpulkan jika gaya hidup sehat diterapkan siswa meningkat maka tingkat stres yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional akan menurun, untuk itu ia akan mampu mengontrol dirinya dalam menghadapi segala tuntutan disekolah maupun di luar sekolah. Hal ini juga selaras dengan penelitian milik Adhiambo, dkk (2017) pada penelitian ini juga lebih mendominasi pada bentuk *problem focused coping* yang menjelaskan bahwa adanya hubungan yang positif antara gaya *coping* yang digunakan dengan perbedaan jenis kelamin pada siswa di Kenya dalam menyesuaikan diri di sekolah seperti kepuasan di sekolah, keterlibatan sekolah serta prestasi yang didapat, sehingga dapat

disimpulkan bahwa siswa sekolah menengah di Kenya lebih banyak menggunakan bentuk strategi *coping* yang berfokus masalah atau *problem focused coping* dalam penyelesaian permasalahan di lingkungan sekolahnya.

Hasil kategorisasi variabel *school well-being* menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini berada pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 56,13% dengan artian sebagian besar siswa *full day* memiliki penilaian positif terhadap sekolahnya, seperti siswa dapat merasa nyaman ketika berada disekolah adanya rasa percaya diri, adanya hubungan yang positif antara guru dengan murid, atau teman sebayanya hal ini di dukung dengan penelitian milik Agustin (2016) yang mengatakan bahwa kemandirian menuntut suatu kesiapan individu, baik kesiapan fisik maupun emosional untuk mengatur, mengurus dan melakukan aktivitas atas tanggung jawabnya sendiri tanpa banyak menggantungkan diri pada orang lain, yang nantinya akan berpengaruh pada kesejahteraan siswa tersebut di sekolahnya, dengan kemandirian tersebut siswa remaja harus lebih belajar dalam membuat rencana, memilih alternatif, membuat keputusan, menyelesaikan sebuah permasalahan bertindak sesuai dengan keputusannya, bahwa semakin baik siswa memilih coping stres atau strategi coping maka semakin tinggi kemandirian dalam pemenuhan diri siswa disekolahnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian milik Matos (2013) mengatakan bahwa untuk mencegah depresi yang diakibatkan oleh kekhawatiran akan kegagalan di

sekolah, siswa remaja SMP di Portugis menggunakan strategi *coping*, seperti mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga. Siswa akan merasa sehat (*health*) ketika berada di sekolah karena adanya coping stres. Untuk itu siswa yang mampu mengontrol dirinya dalam menghadapi segala tuntutan di sekolah maupun di luar sekolah dengan strategi coping yang tepat maka dirinya sudah mampu dan akan merasa nyaman saat berada di sekolah maupun di luar sekolah.

5. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, bahwa kedua variabel memiliki hubungan. Namun dalam penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan. terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain :

- a. Pada penelitian ini bermula dari analisis yang digunakan peneliti menggunakan *pearson product moment* namun dikarenakan data yang didapat berdasarkan uji normalitas tidak terdistribusi normal maka peneliti merubah analisis menggunakan *Spearman's Rho*.
- b. Selain itu pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan subjek penelitian kelas 7 dan 8 dikarenakan siswa kelas 9 tidak diijinkan untuk diteliti sebab mendekati ujian nasional.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada hubungan yang positif antara *coping stres* dengan *school well-being* pada siswa SMP *full day*. Semakin tinggi atau semakin baik siswa memilih *coping stres* atau strategi *coping* maka siswa tersebut akan merasa sejahtera dan nyaman saat berada di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

B. Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian, berikut saran yang diberikan :

a. Saran teoritis

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan peneliti lebih memperhatikan ke normalan data yang digunakan sehingga analisis yang dilakukan dapat menjawab hipotesis dan tujuan penelitian dengan tepat.

b. Saran Praktis

Penyelesaian permasalahan stres mampu meningkatkan kesejahteraan individu baik disekolah, maupun di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiambo, W.M., Odwars, A.J., Mildred, A.A. (2017). *The relationship between coping style and school adjusment amongst secondary school student in Kisumu East Subcountry, Kenya. European Scientific Journal.*, Vol 13, No 1.
- Agustin, dinda (2016). Hubungan Kemandirian dengan Strategi Coping Pada Siswa SMK 05 Samarinda. *Jurnal Psikologi*. Vol 4, No 4.
- Aldwin, C, M., Revenson, T, A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social psychology*. Vol 53, No 2.
- Azwar, S. (2014). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bornstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M., & Moore, K.A. (2003). *Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood. Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cheshire, G, L., Campbell, M, A. 1997. *Adolescent coping: differences in the styles and strategies used by learning disabled compared to non learning disable adolescent. Australian Journal of Guidance and Counselling*. Vol 7, No. 1. Hal 65-73
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayati. (2017). Ini isi peraturan mendikbud tentang *full day school*. Retrieved from <https://kumparan.com/@kumparannews/ini-isi-peraturan-mendikbud-tentang-full-day-school/>
- Huebner, S.E., & McCullough, G. (2000). *Correlates of school satisfaction among adolescents. The Journal of Educational Research*. Vol 93 (5). 331-335. [L]
[SEP]
- Konu, A., & Koivisto, A. M. (2011). *The school well-being Profile - a valid instrument for evaluation. Proceedings in EDULEARN11 Conference*, (July), 1842–1850.
- Konu, A.I., & Rimpela, T. P. (2002). *Well-being in school: A conceptual model. Health Promotion International*, 17(1), 79-87.
- Kompas. (2006). Mengenal Stress Pada Anak. Jakarta : *Kompas*, tanggal 30 April 2007.

- Khatimah, H. (2015). Gambaran *school well-being* pada peserta didik program kelas akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Psikopedagogia*, Vol. 4, No. 1, ISSN: 230-6167, 20-30.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Matos, M. G., Gaspar, T., Cruz, J. M., & Neves, A. M. (2013). *New highlight about worries, coping, and well-being during childhood and adolescence*, Vol 3, No. 5, 252-260
- Monks, F.J., Knoers, A. M. P., Haditono, S.R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Kemendikbud. (2016, September 12). *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*, diakses dari Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, diakses pada 22 Juli 2018.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. (Edisi 11). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabetha.
- Wendari, N. W (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Di Kota Bogor. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 5 No 1.
- Winurini, S (2016). Wacana Penerapan *Full Day School* untuk Siswa SD dan SMP, Retrieved Oktober 2018, from berkas.dpr.go.id.
- Widiasavitri, N. A. (2013). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stress Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi *Coping Stress*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 138-150.